



レシピポイント

堺の新鮮な野菜の皮などはとても栄養がありおいしいです。  
見た目もかわいくお味は、保証付き、カリカリ食感もイケます♪

堺工こんこん焼き

応募者  
ひーちゃん♡



作り方

- ①Aを全てみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダオイル（こめオイル）を入れて豚ミンチをいためる。
- ③②に①入れしんなりするまでいためる。
- ④③にBを入れ味をなじませたら片栗粉を入れまどめる（冷ましておく）。
- ⑤うすあげの端を切ってひらいて2等分する。
- ⑥広げたうすあげに、軽く片栗粉をふって④のをのせ、くるくる巻いていく。
- ⑦サラダオイル（こめオイル）を熱したフライパンで表面がカリッとなるまで焼く。
- ⑧4等分してお皿に盛り、カイワレで飾る。
- ⑨マヨネーズにワサビを入れわさびマヨネーズを作る。
- ⑩好みでつけて食べる（つけなくてもとてもおいしいです♡）。

材料（2人前）

A	にんじんの皮	20g
	かぼちゃの皮	20g
	ブロッコリーの芯	20g
	生しいたけのじく	20g
	ピーマンのヘタとタネ	20g
	（堺の野菜ならなんでもOK）	

豚ミンチ	100g
うすあげ	2枚
サラダオイル	適量
（できればこめオイル）	

B	めんつゆ	大きじ2
	酒	大きじ1
	みりん	大きじ1
	しょうが（すったもの）	小1/2

好みでわさびとマヨネーズを混ぜたもの